

الكويت ٧٠٠ فلس - السعودية ٧ ريالات - الإمارات ٧ دراهم
قطر ٧ ريالات - البحرين ٧٠٠ فلس - سلطنة عمان ٦٠٠ بيسة
لبنان - ٢٠٠٠ ل.ل. - الأردن ٦٠٠ فلس

مجلّة ميكى والصديق

الطبعة الخامسة - العدد ٣٠٠

مفاجآت العدد (٣٠٠)

صفحات
أكثر...

قصص
أكثر...

هدايا
أكثر...



عيد ميلاد سعيد يا بطوط

مجلة أسبوعية تنشرها دار القيس للصحافة والطباعة والنشر برخصيص من شركة الإنشاءات والتجارة (قسم السلع الاستهلاكية) جنة، المرخصة من شركة والت ديزني للكويت ص.ب. ٢١٨٠٠ الصفاة - رمز بريدي ١٣٠٧٨ هاتف: ٤٨١٢٨٢٢ فاكس: ٤٨١٢٧٣٨ E-mail: manal@alqabas.com.kw

الناشر: شركة دار القيس
التحرير: منال البهنساوي

للاشتراك الرجاء الاتصال على
وكلاء التوزيع أو الخط الساخن:
(٩٦٥) ٨٠٧١١١

وكلاء التوزيع

الكويت: شركة المجموعة الكويتية

للنشر والتوزيع

هاتف: ٢٤١٧٨١٠/١/٢

فاكس: ٢٤١٧٨٠٩

السعودية: الشركة السعودية

للتوزيع، هاتف: ٦٥٣٠٩٠٩ (٢)

فاكس: ٦٥١٤٥٠٩ (٢)

الموقع على الانترنت:

www.saudi-distribution.com

البريد الإلكتروني: (E-Mail) info@saudi-distribution.com

البريد الإلكتروني: (E-Mail) orders@saudi-distribution.com

الهاتف المجاني:

(8002440076)

الإمارات: شركة الإمارات للطباعة

والنشر والتوزيع

هاتف: ٢٦٢٣٩٢٠ (٤)

فاكس: ٢٦٦٣٧٦٨ (٤)

البحرين: مؤسسة الهلال لتوزيع

الصحف، هاتف: ٢٩٤١٠٠٢

فاكس: ٢٩٠٥٨٠

قطر: دار الثقافة والطباعة

والصحافة والنشر والتوزيع

هاتف: ٦٢٢١٨٢ - فاكس: ٦٢١٨٠٠

عمان: المتحدة لخدمة وسائل

الإعلام، هاتف: ٧٠٠٨٩٥

فاكس: ٧٠٦٥١٢

سوريا: المؤسسة العربية السورية

لتوزيع المطبوعات

هاتف: ٢١٢٧٧٩٧ (١١)

فاكس: ٢١٢٢٥٣٢ (١١)

الأردن: شركة أرامكس للنقل

الدولي السريع

هاتف: ٥٣٥٨٨٥٥ (٦)

فاكس: ٥٣٣٧٧٣٣ (٦)

لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع

الصحف والمطبوعات

هاتف: ٣٦٨٠٠٧ (١)

فاكس: ٣٦٦٦٨٣ (١)

© Disney شركة والت ديزني جميع الحقوق محفوظة
لا يجوز استنساخ أي جزء من هذه المطبوعات
في نظام إلكتروني أو ميكانيكي أو ترسده بأي شكل أو
بأية طريقة إلكترونية كانت أم ميكانيكية. تصورية
أو تسجيلية دون إذن خطي مسبق من مالك الحقوق.

طبعت بمطابع القيس
دولة الكويت



القيس
ALQABAS

أصدقائي الأعزاء،

نحتفل سوياً اليوم بصدور العدد رقم ٣٠٠ من مجلتكم ميكي، وبهذه المناسبة السعيدة قمنا بزيادة عدد صفحات المجلة وبالتالي زيادة القصص التي تحبونها والصفحات التي تفضلونها، أتمنى أن يحوز هذا العدد وكل عدد على إعجابكم.

والى الملتقى،،



ميكي



تجول في مكتبة ميكي!



مفاجآت عيد ميلاد بطوط!



تعرف على شهر
رمضان!



اكتشف لعبة
فاينل فانتسي!



ماذا
حدث
لثعلوب!



تمتع مع طرائف وغرائب!

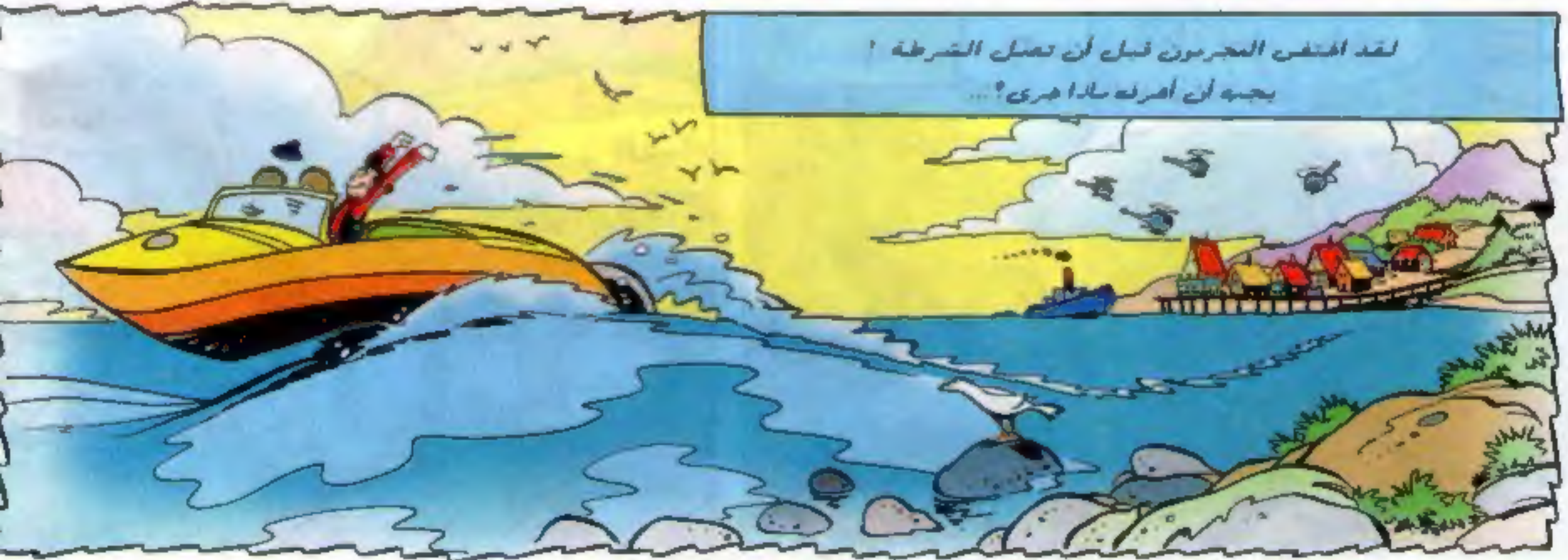


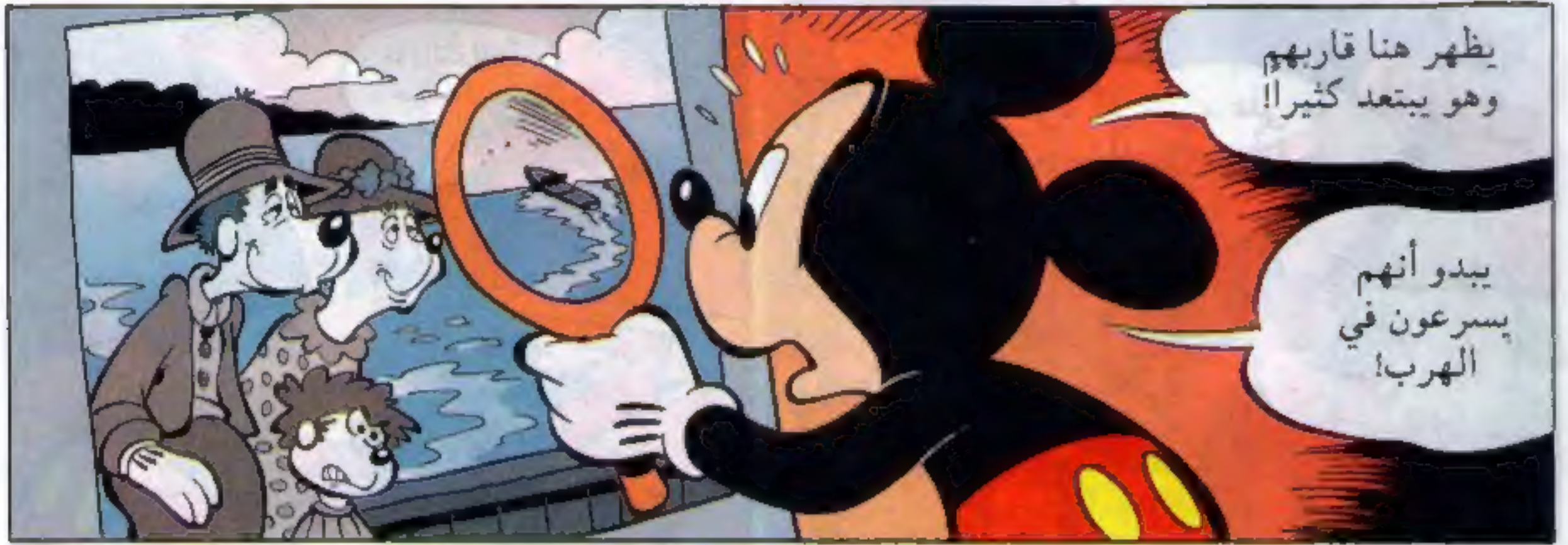
مفاجآت غرفة التحميص



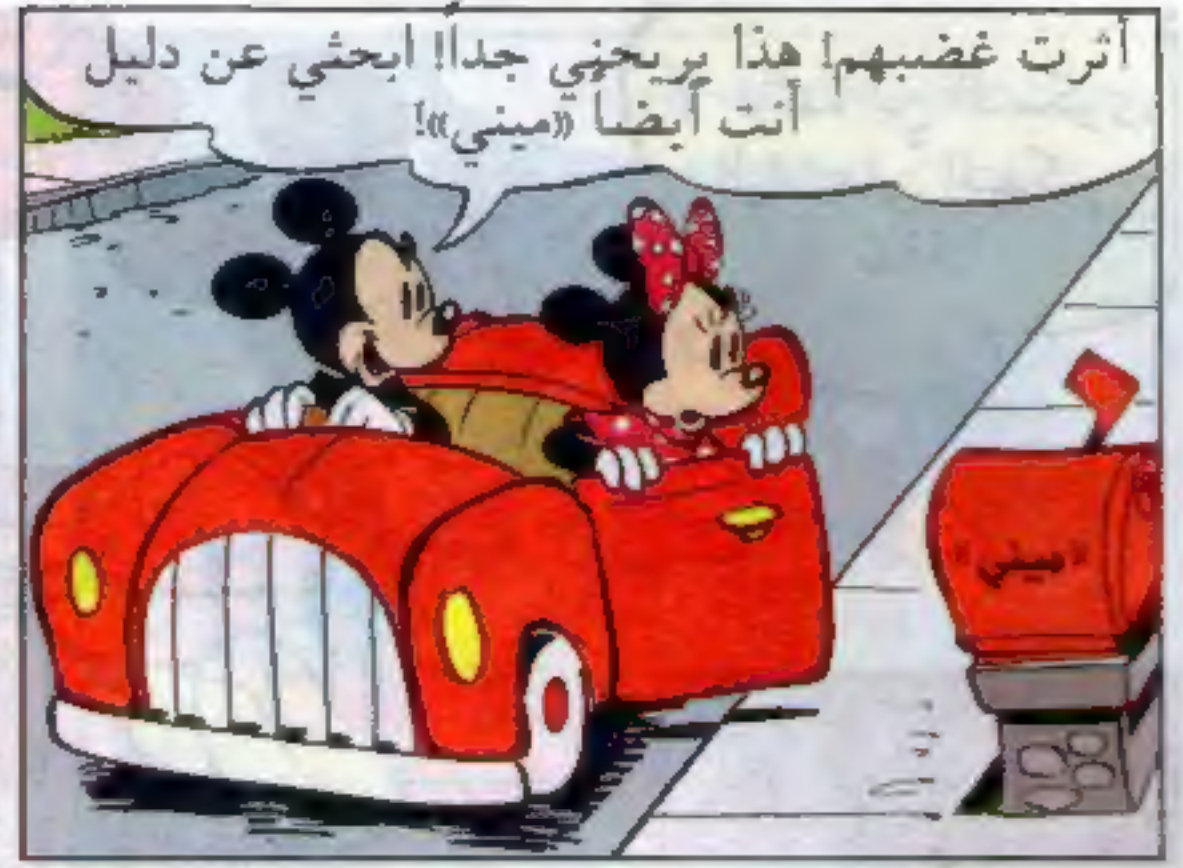


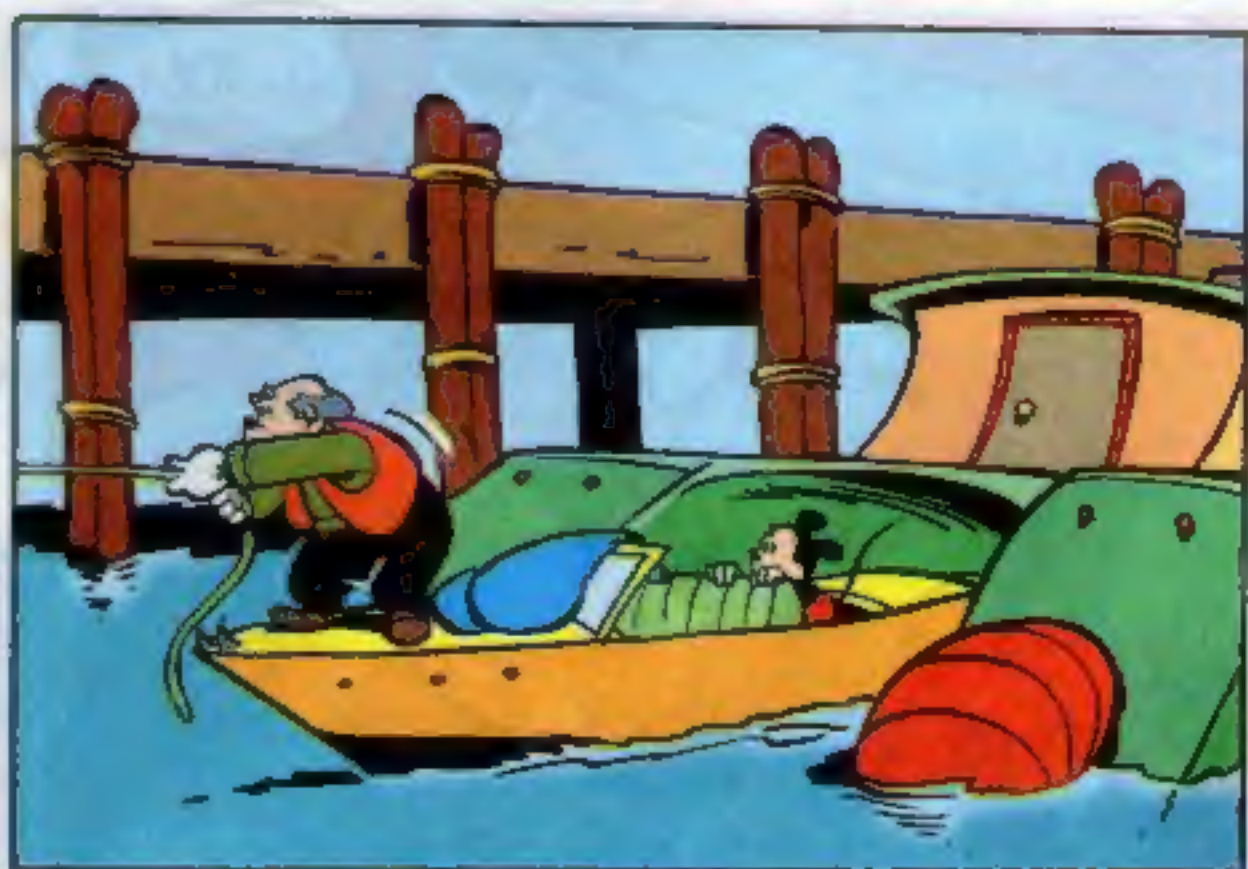
يستمر اللراعاج...













سأهرب بالمسروقات إلى المكسيك! ولكن
بعد أن أغرقك أيها الصغير!

فوووو!

لم أتمكن من إصابته..
يا لسوء حظي!

زوو!

لن تنجو سي! وإن كنت سباحاً ماهراً!

يا للهول!

أذكر الحفرة التي حدثت منذ أيام في الميناء... مدير الميناء به علاقة
بها

هل أنت متأكد
«ميكى»؟

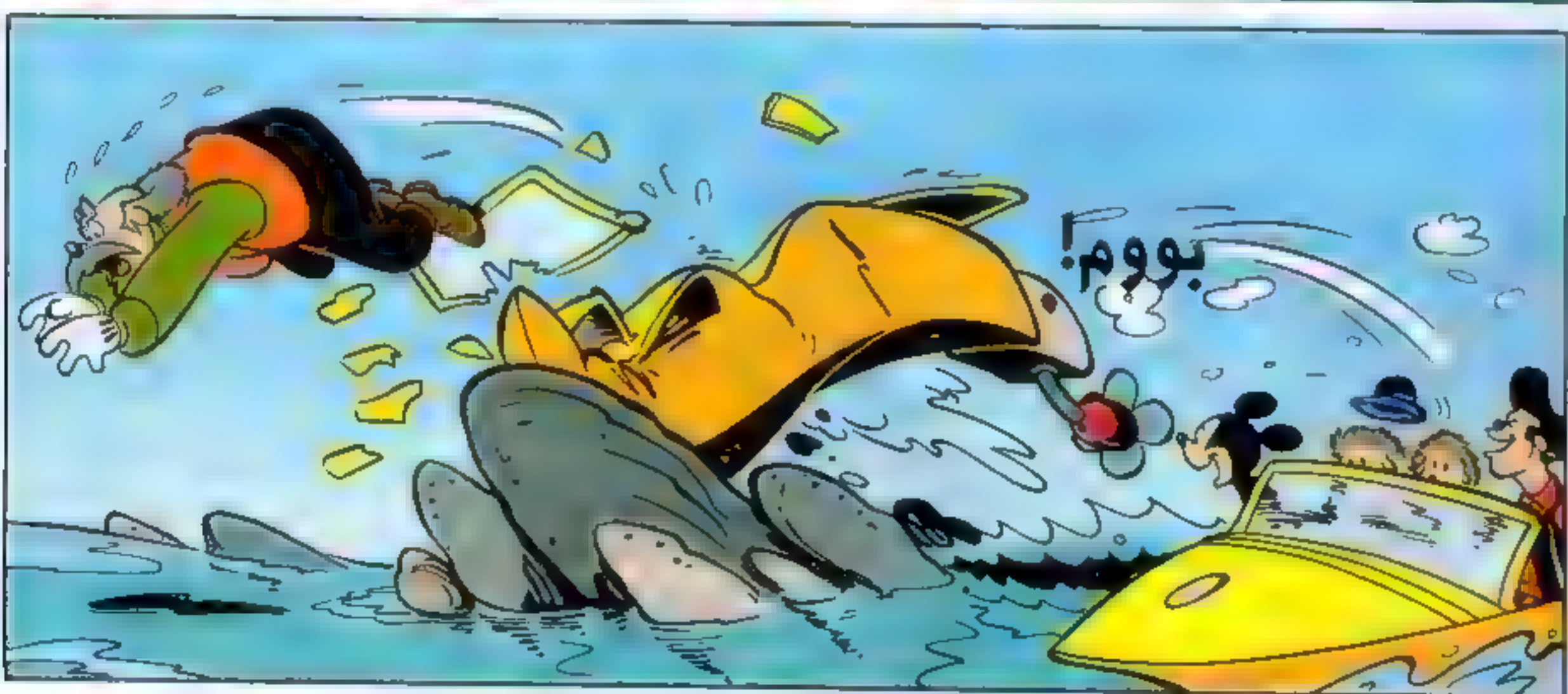
ماذا حدث «ميكى»؟

ها! ها! ها!

فوووو!

إنه يهرب! علينا أن
نوقفه قبل أن يبتعد!





بعد قليل وعلى
الساحل

شكراً لك على هذه الرحلة
المتعة! لكنها إنتهت مربعاً نراك
لاحقاً «ميكى»!

أتمنى لك التوفيق
يا صديقي!

هذا «ميكى» صائد المجرمين!

«مينى»
للتصوير

إنه بارع حتى في مهمة التصوير!

سيدة «مينى» أرغب بشراء
الحل!

سأكون محمناً إذا وافقت
أنت و«ميكى» لأخذ
صورة كنتذكّار منكما!

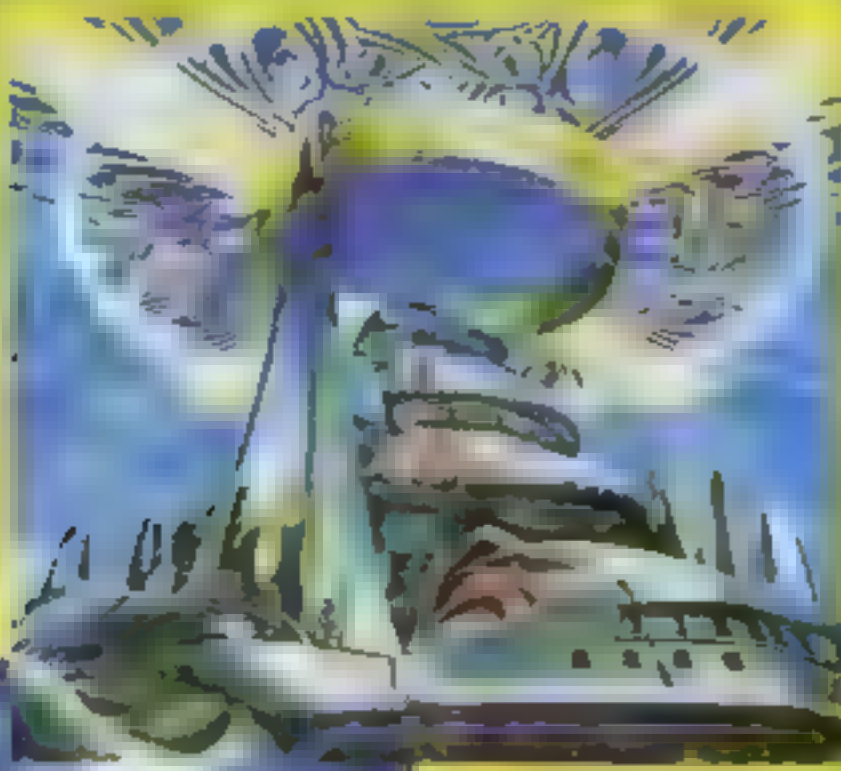
انتسموا من
فضلكم!

تك!

اللعاب الكمبيوتر



على البلاي ستيشن



اسعد لأفضل وأكبر لعبة ظهرت على البلاي ستيشن... ستتطبع الثول إنها القصة المدهشة و الرسومات الرائعة والمعدرك الممطرة، ونحن لا نعرف فاسل فنتسسي نقول أن أهم ما يميز كسلسلة ألعاب شهيرة هو أن معظمها غير مرتبط ببعضه مما يوفر تجربة جديدة وغريبة لأي لاعب أحب هذه لسلسلة أو حتى لم يلعب أي جزء منها من قبل. ستلعب هنا دور الشخصية الرئيسية أو البطل وهو «سكوال ليون هارت» الذي سيبتدرب ليصبح حدياً في منظمة تدعى «حاردين» وسلاحه الذي يفتن في استخدامه هو «جى بليد» وهو عبارة عن سيف صخري ومسدس مدمجون في بعضهما البعض، وستتبع هذه وهو يستخدمه في عرض المقدمة المميز الذي يظهر فيها وهو في معركة تدريبية مع «سايفير» زميله الذي لا يتفق معه دائماً حيث تنتهي المعركة بأن يقسب كل منهما الآخر بدمية في حبسهما.

عندما تتقدم في اللعب ستجد أنه بمقدورك التحكم بثلاث شخصيات ستطلب منهم تنفيذ عدة أوامر في الهجوم، القوى الخاصة أو قوى الاستعداد، حيث سيستخدم اللاعبون هراً اسطوريين سيفينون إلى حوارك، وقد كان في الجزء السابع شيء مماثل لذلك يدعى س س س سيستدس فيه اللاعب الوهمي المراد ليسخدم قواه ضد العدو لكن قوى الحرس هنا أقوى بكثير من كل هؤلاء لأن محرد وحود هذه مع شخصية معينة ستجعل تلك الشخصية أقوى في عدة نواحي.

ستتبدل أثناء اللعب عدة شخصيات أخرى البعض منها سيتنظم إليك في المعامرة مما سيجعل فريقك أقوى وأكبر، ستحتاج منهم شيء أكثر قدر ممكن من المساعدة لأن بعض هذه الوحوش قوي وضخم للعبة وقد غلا الشاشة بحجمه الكبير وقد يهاجمك بعض الآخر على هيئة مجموعات لذلك ستحتاج إلى أكثر عدد من الشخصيات والقدرات لتساعدك في اللعب عليهم وقد ركز

أمر محوون على جعل

اللاعب مرتبط أكثر بالفصل

حيث ستحتاج في بعض

لشخصيات التي صعدت

الأزرار بترتيب أو بتوقيت

معين يفيدك مما يجعل

اللعبة أقوى وأعنف وقد

سجج في أداء سلسلة من

الضربات الخاصة وسأخذ

من اللعبة وقت طويلاً

لنغايه حتى يتكاملها

شكل نهائي



مفاجأة العيد لأصدقاء ميكي



هدية

العيد

القديم

ولا فلعب ميكي



لأصدقائي

التي

التي

التي



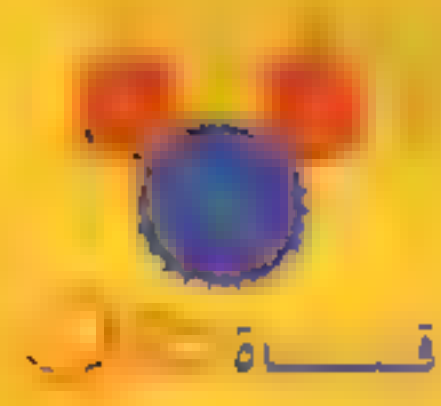
فوازير رمضان

مشاهير عبد التاربخ



أبي
رحلة عائلته
لمصر

هذه المسابقة مخصصة لجميع المشاهير في مصر، وهي تهدف إلى تعزيز السياحة في مصر، خاصة في منطقة الجيزة.
 من أجل المشاركة، يجب على المشاهير إرسال إجابة واحدة فقط، وذلك من خلال إرسال رسالة نصية إلى الرقم ٩٧١٥ ٣٣٢٢٥ ٩٠٠.
 سيتم اختيار الفائز من بين جميع المشاركين، وذلك في نهاية شهر رمضان المبارك.
 جوائز المسابقة: رحلة عائلية لمصر، لمدة ٧ أيام، تشمل تذكرة الطيران، الإقامة، وجبات الطعام، وجولة في أهرامات الجيزة.
 كلما زادت عدد إجاباتكم، كلما زادت احتمالات فوزكم.
 يمكن مشاركة الإجابة مع الأصدقاء، وذلك من خلال إرسال رسالة نصية إلى الرقم ٩٧١٥ ٣٣٢٢٥ ٩٠٠.
 يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: fawazeer@disney.com



أوربت
 شبكة فضائية
 www.orbit.net

جميع الحقوق محفوظة © ٢٠٠٩

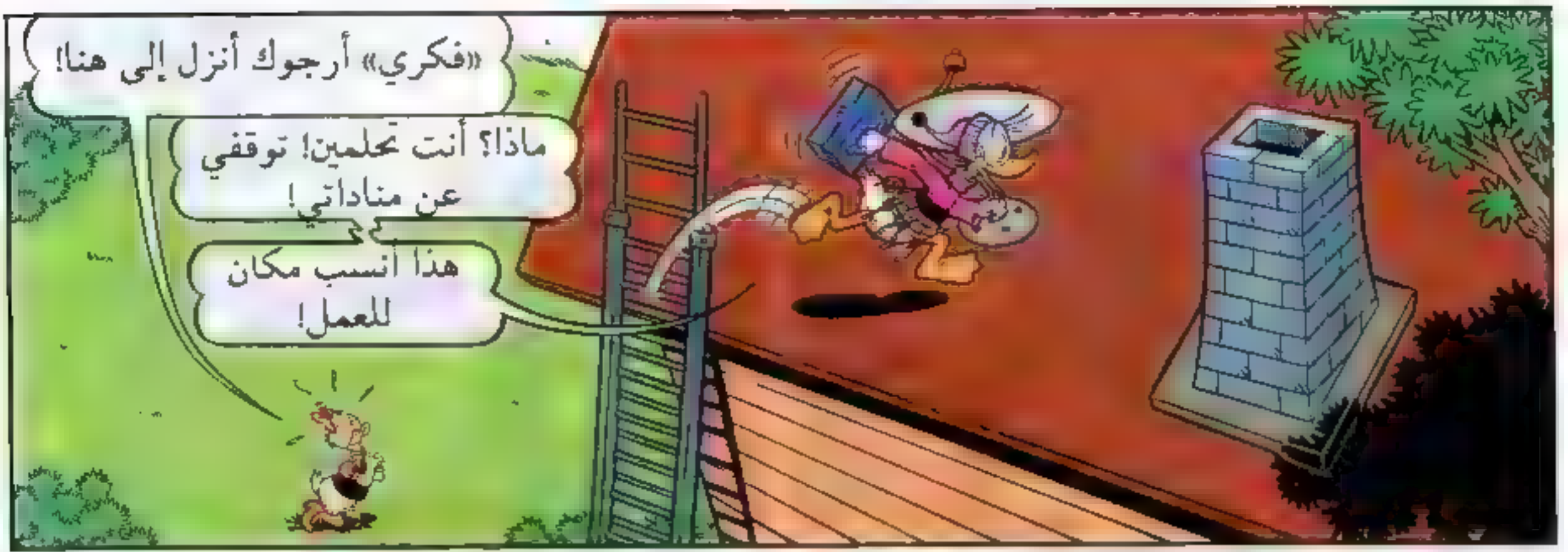
ابن العم فكري

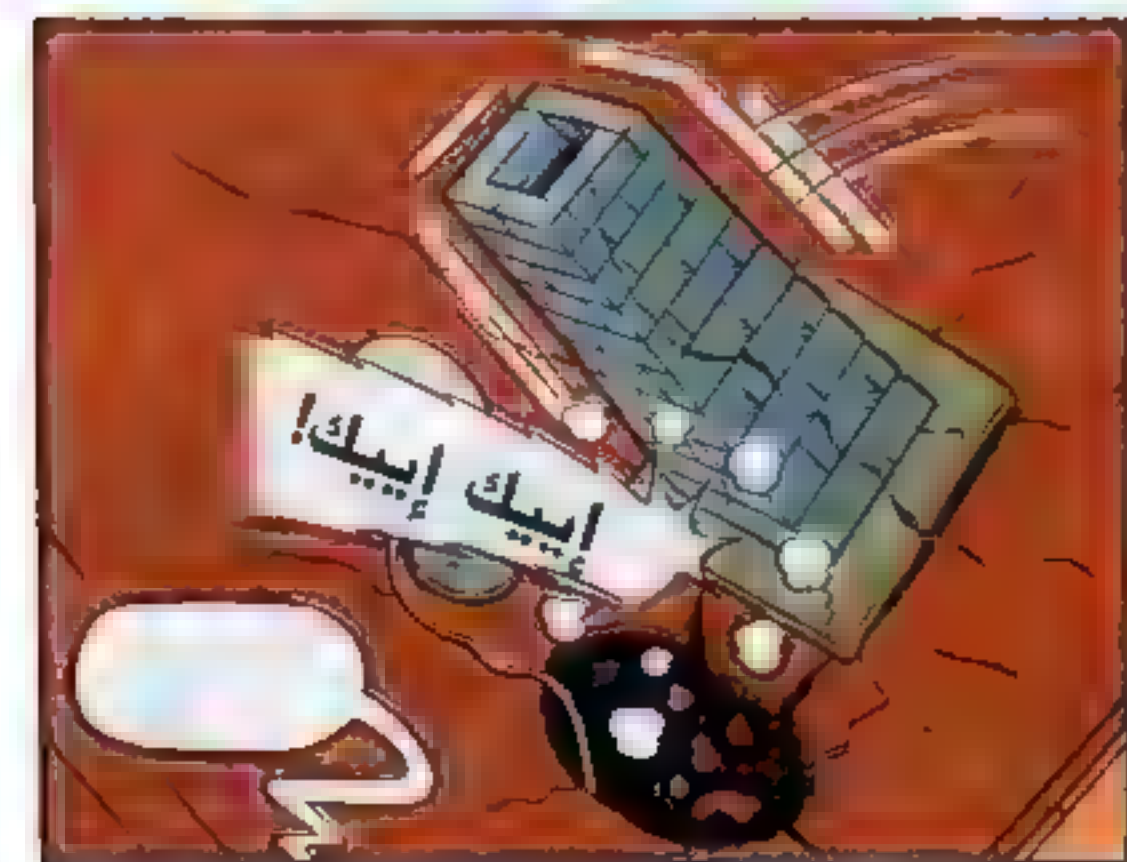
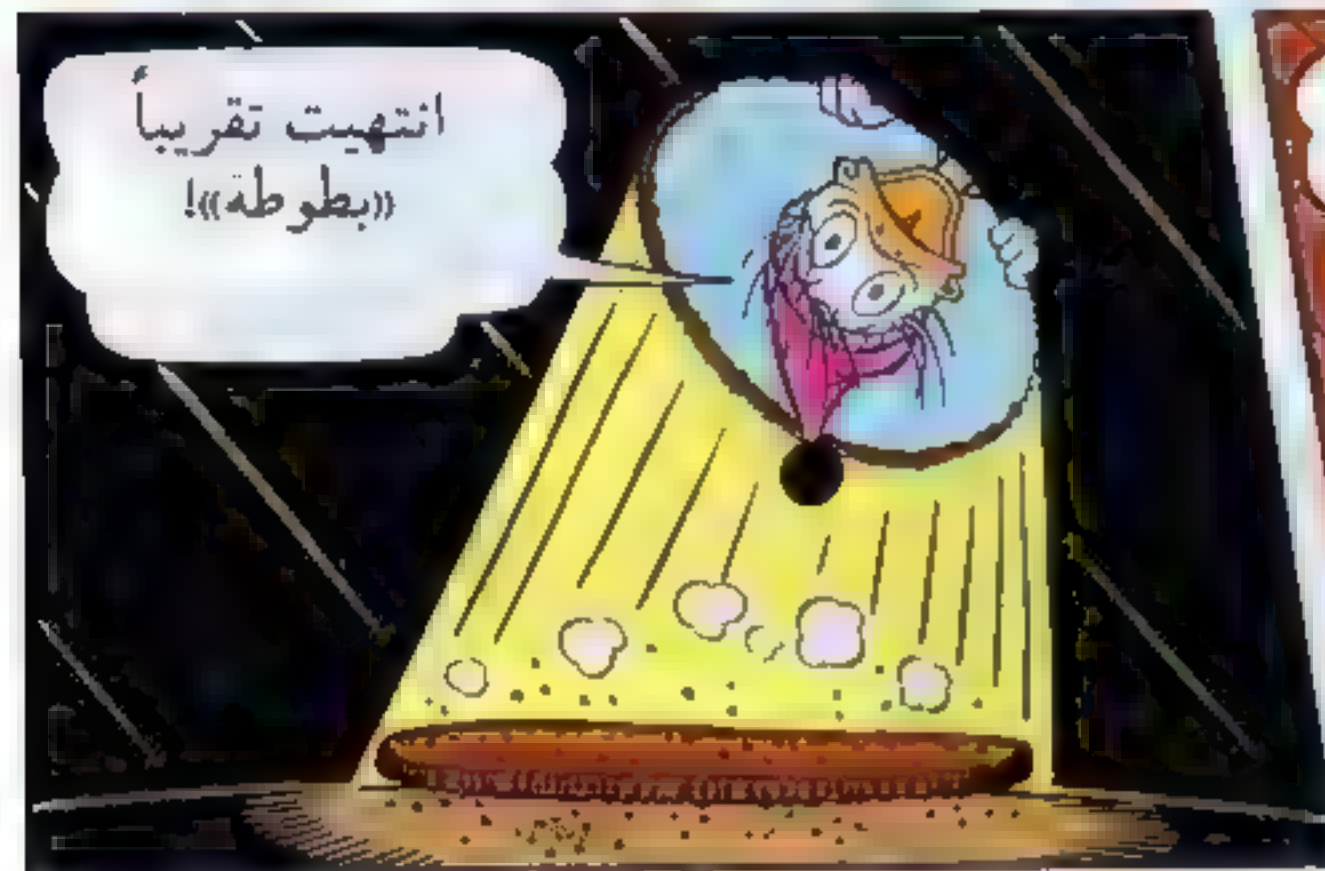


مناسبة سعيدة













الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

الأسرار

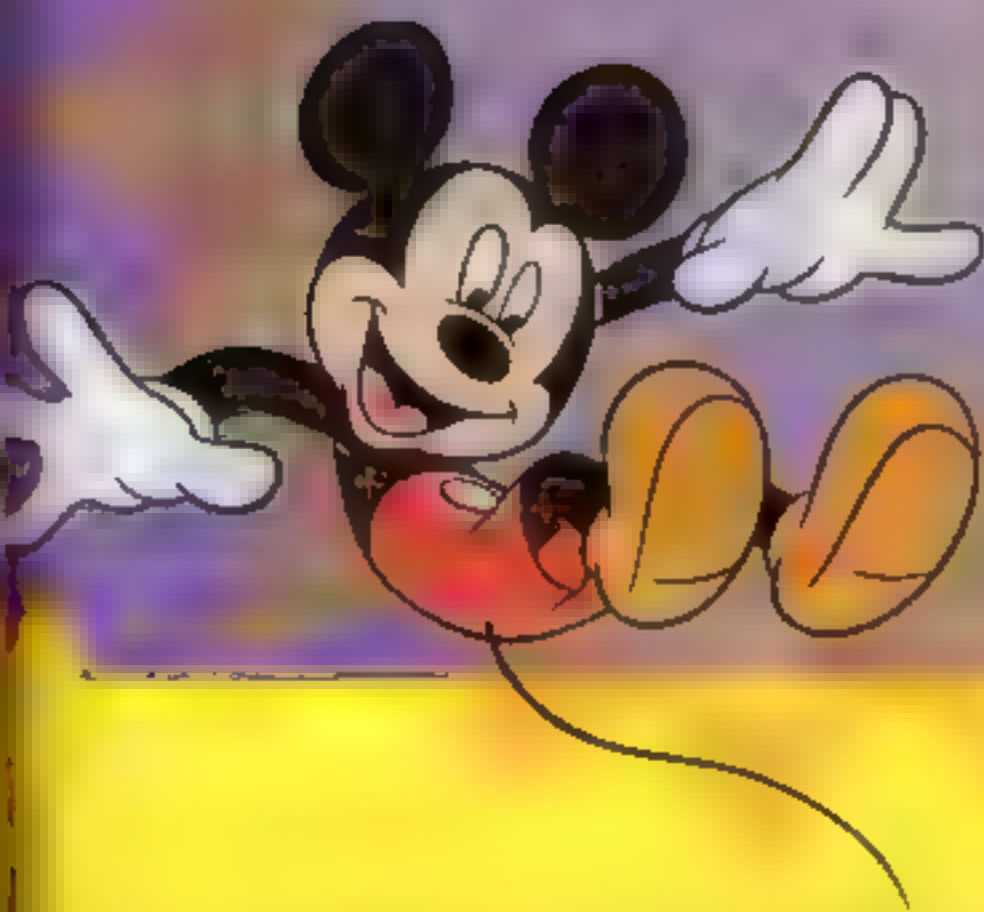
مناجاة

هذا بطوط جائع..
فهل تستطيع أن
تساعده على
الوصول إلى
غذائه عبر هذه
المتاهة!؟

صل النقاط من

٥٦ : ١

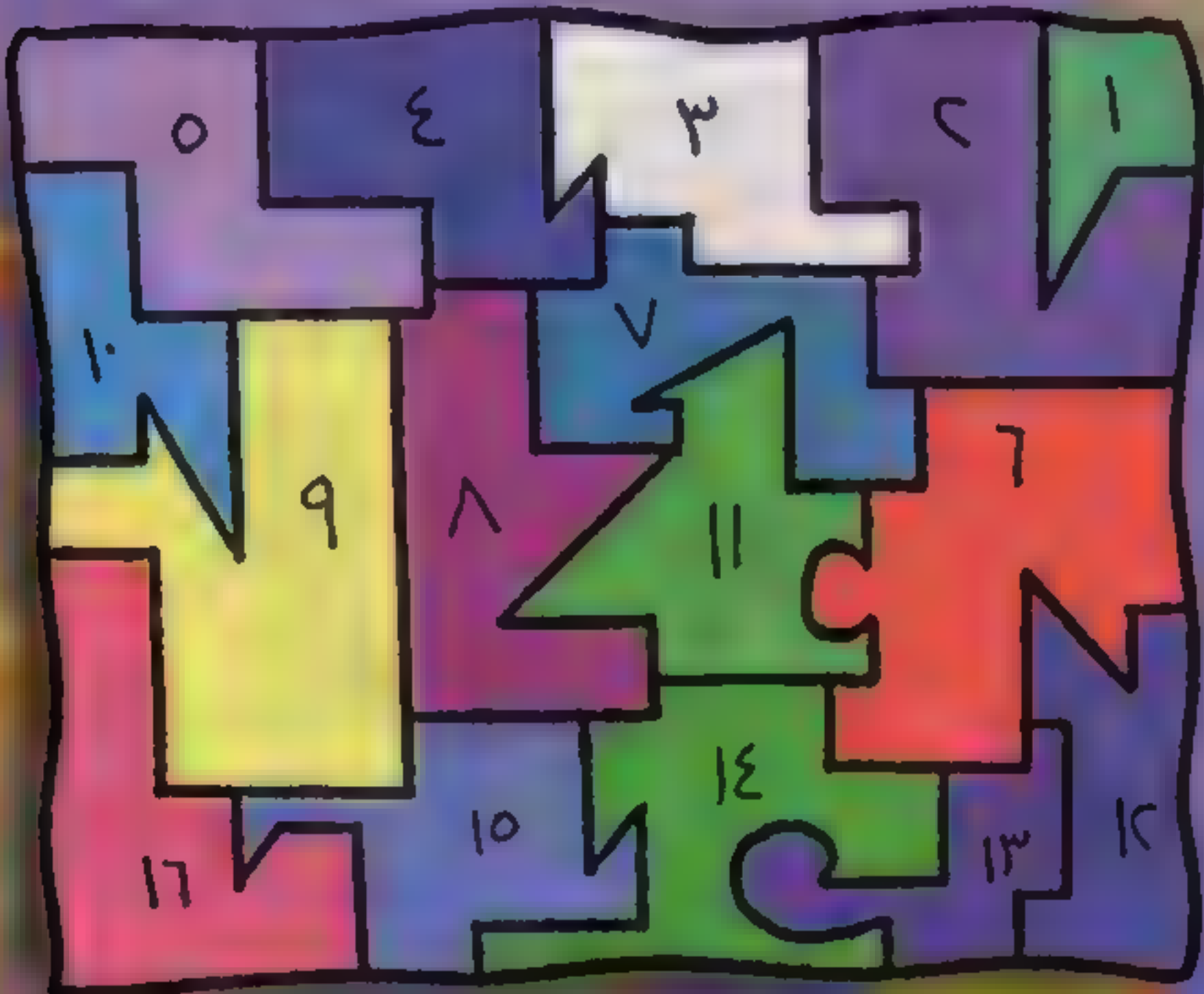
لكي تتعرف على
الشكل المختفي



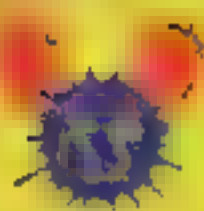
الجزء الصعبة



الحل: (أ + ٦)، (ب = ١٦)، (ج = ٨)



أي من هذه
الأشكال
المرقمة من
١ إلى ١٦
تنطبق تماماً
على الأجزاء
الثلاثة المظلمة
بالألوان؟



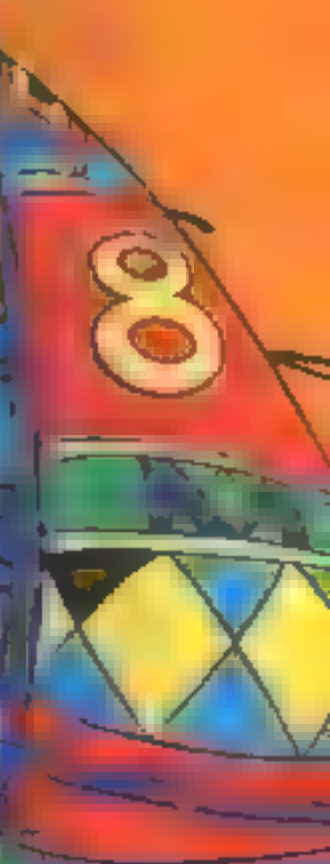


المسرقة
المعلم: ما الفعل الماضي للمسركة؟
التلميذة: سرق
المعلم: المستقبل
التلميذة: في السجن يا أستاذ
فؤاد العلي - السعودية

النملة والفيل
رأت النملة الفيل يجري خائفاً
فقالت له: لماذا تجري يا فيل؟
قال: الأسد يجري ورائي.
قالت النملة: اختبئ خلفي
سرعة!!
لى خليل - لبنان

إلى الأصدقاء:
ناصر عبدالله الورشيد - قطر
حسن مطلق فالح - الكويت
حمد محمد العوصي - الكويت
سليمان حمد الحماد - السعودية
إيد إحسان سلامة - السعودية
نادر محمد الوشاد - السعودية
لرجاء: إرسال صوركم لعموم
بشرها.

مكي عبدالله
١٥ سنة
السعودية





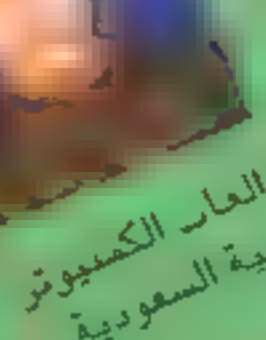
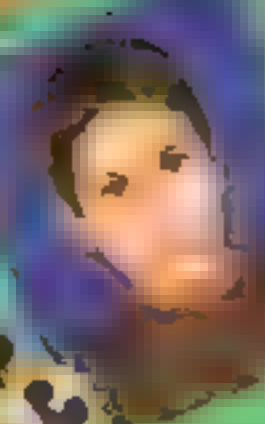
الاسم مريم
أحمد عبد الله
العمر ١٢ سنة
الشخصية
المفضلة
بطوط
الصفحة
المفضلة احمد العلمية
الدولة البحرين



هل تعلم

١ - أول من ابتكر الترمس (ناقل الحركة) هم الصينيون عندما استخدموه في الطواحين الهوائية.
٢ - الكرة الأرضية تزن ٦٠٠٠ مليون مليون طن، ورغم هذا يزداد وزنها آلاف الأطنان بسبب ما يسقط عليها من نيازك
نور عبدالله - البحرين

الاسم متعب
عثمان عبدالله
الطول
العمر ١٠ سنوات
الشخصية
المفضلة
ميكي
الصفحة المفضلة ألعاب الكمبيوتر
الدولة المملكة العربية السعودية



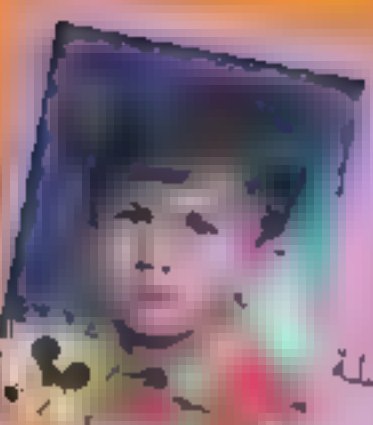
تفيل

أن معدل كمية البول العادية للشخص السليم حوالي ثلاث لترات ونصف في اليوم، ويحتوي على أربعة ونصف في المائة من المواد التالفة الذاتية فيه، نصفها من المواد السولينا التي تتخلف عن احتراق المواد البروتينية، والتخلص من البول ضروري من أجل سلامة الجسم والدم في أداء وظائفهما كفاءة واحتباس البول يؤدي إلى شاع نسبة البولينا. وحدوث حالة سم، ويسمى التسمم البوليني.
أروى عبدالهادي - قطر

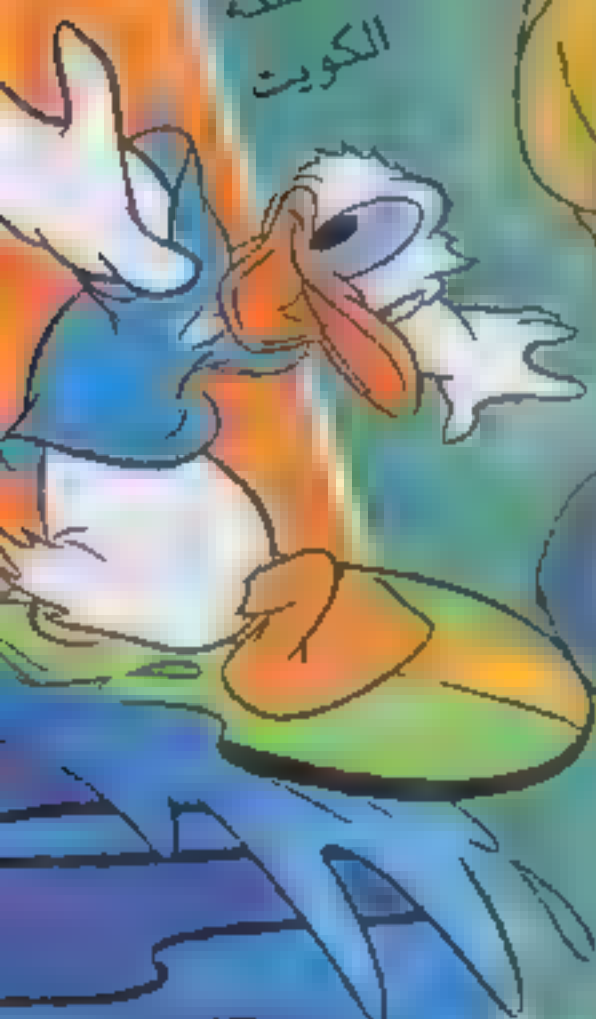
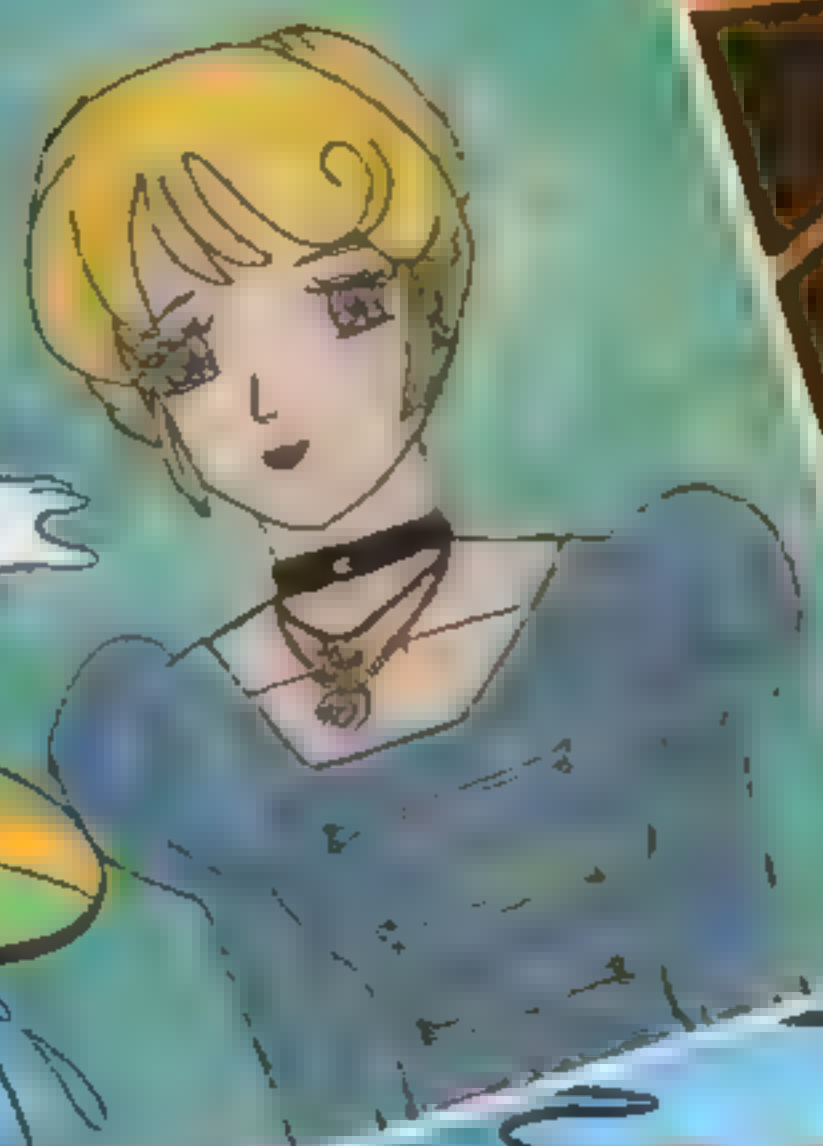
الاسم عبدالله
عبدالرحمن
العارض
العمر ٥ سنوات
الشخصية المفضلة
بندق
الصفحة المفضلة استراحة ميكي
الدولة الكويت



الاسم ماسل
عثمان عاشور
العمر ٥ سنوات
الشخصية المفضلة
ميكي
الصفحة المفضلة استراحة ميكي
الدولة الكويت



ابيهال محمد
١٣ سنة
الكويت



الله الله والله وشكرا

للك الله

أحمد حسين الجودي - السعودية
عبدالله عبدالغزير النصار - السعودية
دلال عبدالهادي - الكويت
نور محمد عباس - سلطنة عمان
منى عيسى مندي - البحرين

اصنع بنفسك



مقلبة

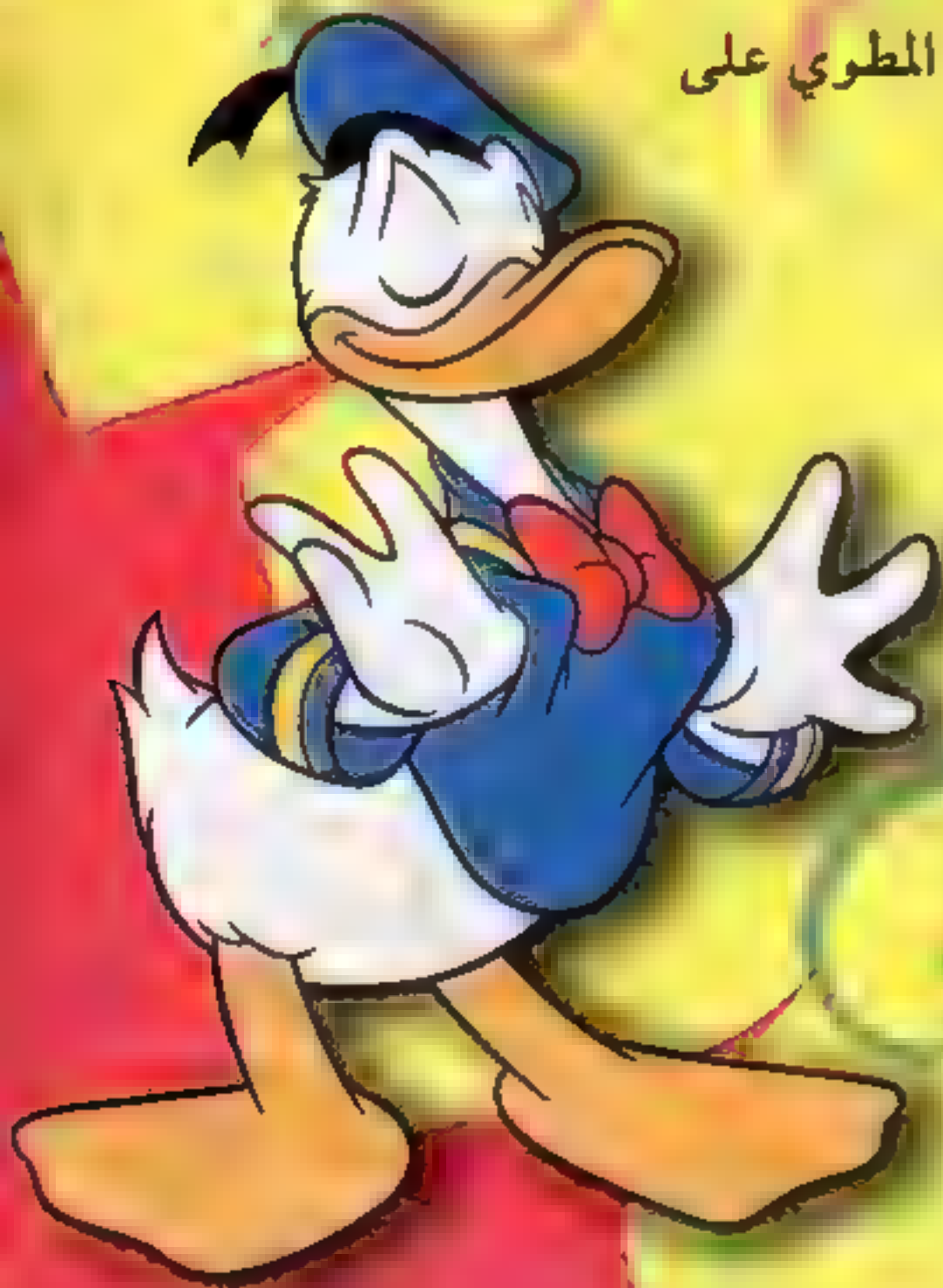
* الأدوات والمواد

اللازمة:

- ورق كرتون.
- مقص.
- صمغ.
- ألوان.

* طريقة العمل:

- (١) قص قطعة كرتون دائرية لتكون قاعدة المقلبة.
- (٢) قص قطعة كرتون مستطيلة.
- (٣) لف قطعة الكرتون المستطيلة ثم ألصق طرفيها بالصمغ لتحصل على أسطوانة.
- (٤) اطو أحد طرفي الأسطوانة ثم ضع الطرف المطوي على قطعة الكرتون الدائرية وثبتها بالصمغ ليصبح لديك أسطوانة لها قاعدة مغلقة.
- (٥) ارسم على الأسطوانة ولونها لتصبح لديك مقلبة جميلة.
- (٦) ضع المقلبة على مكتبك وضع فيها أقلامك وأدواتك.



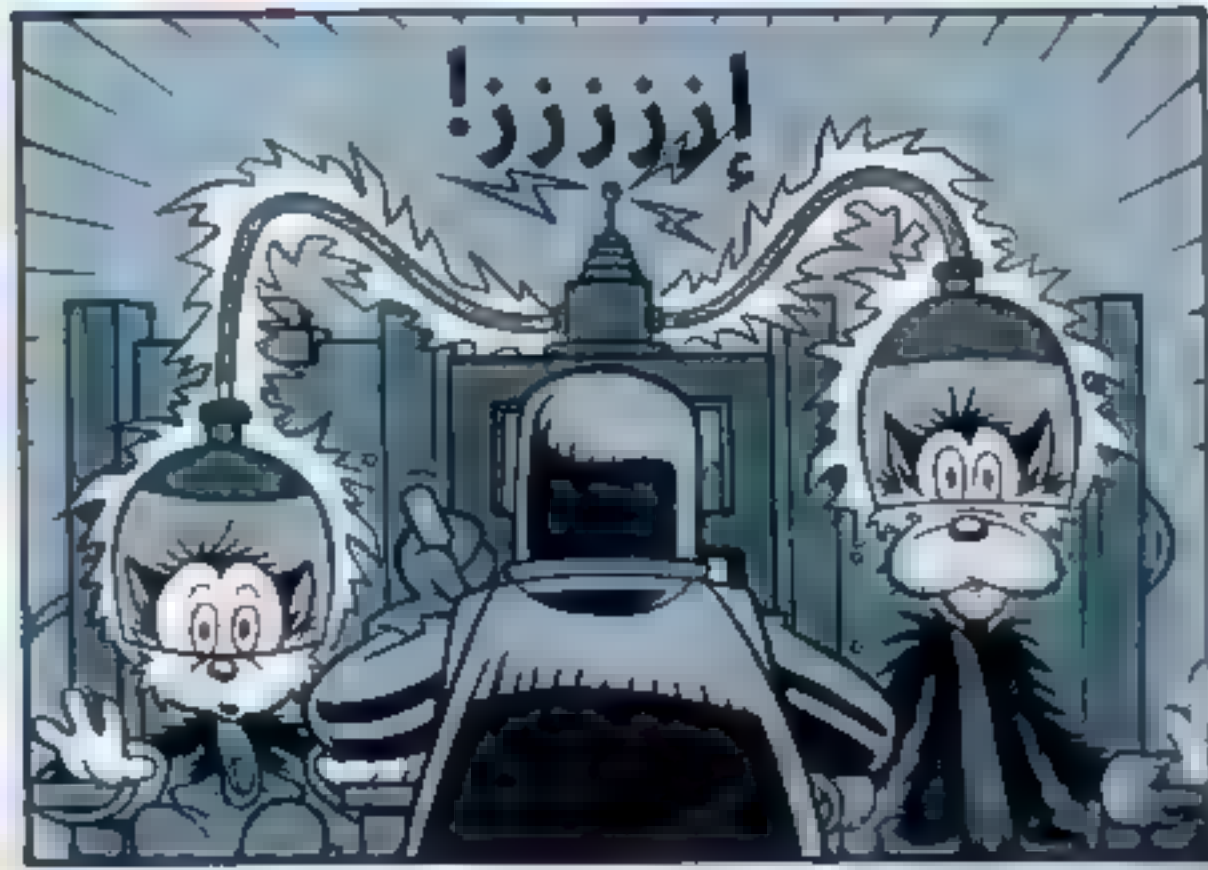
ثعلوب



موجات دماغية









مكتبة فيلي



أغرب المعلومات!

في بعض الأوقات قد تسمع حقيقة فتظن أنها خيال.. والدنيا مليئة بكل ما هو غريب وعجيب، فإن جسمك نفسه لا يخلو من الحقائق التي تفوق في غرابتها.. أي خيال. وإليك هذه الحقائق المتفرقة من كل الدنيا:

* السلحفاة ليس لها اسنان!

* الإنسان

مرة، أي يتنفس حوالي ٨٣ مرة في الدقيقة وخمسة وتسعين ألف مرة في السنة!

* القشرة الخارجية للكعبة الأرضية مكونة من صخر يبلغ سمكه من ٢٥ إلى ٣٠ ميلاً!

جزيرة

* شعر الإنسان ينمو في الصيف أكثر من الشتاء، وفي شهر أكثر من الليل.

* عدد المفاصل في جسم الإنسان ٣٦٥ مفصلاً.

* كمية اللعاب التي يفرزها الشخص السليم تتراوح بين لتر ولتر ونصف اللتر يومياً.

* وزن القلب يتراوح بين ٢٣٠ إلى ٢٤٠ جراماً.

* عدد أحجار الهرم الأكبر ٢,٣٠٠,٠٠٠ حجر تقريباً.

* الصوت يُسمع في الماء أوضح من سماعه في الهواء.



طائر صغير وجميل يسكن في سواحل شمال أمريكا.. وهو ماهر جداً في السباحة والغوص، حيث يستطيع الغوص لعمق ٢٠٠ قدم تحت الماء.

وهو طائر قصير بدين، ألوانه متدرجة.. وتوجد منه عدة أنواع فمنها صغير الحجم وكبير الحجم. يقضي معظم أشهر السنة في البحر ولا يعود للشاطئ إلا لوضع البيض فقط، حيث تضع الأنثى بيضة واحدة في كل مرة، وتستغرق عملية الفقس ستة أسابيع تقريباً. يتمتع طائر البط بأرجل وسيقان جميلة وقوية، وألوان بطون ناصعة لبيضاء.



للسؤال سحير لي



كيف يستطيع السقاء الكلام؟

معظم الناس يستمعون ويعجبون
بأن يفسروا كيف يمكن لهم
القدرة على التكلم لأن له لسان كبير
مساعد على السطو، لكنه بالتأكيد ليس
طور سكرم وليس به ذلك اللسان الذي
يوجد للسمور والصفور بل لا تستطع
لسقاء إلا أنه يفقد معظم السلولوحتون
فهم معاني الكلمات التي يقولها فلا توجد
لسبب هو أن السقاء سكرم بأنه وطبيعته ترتفع
الصوت منه على أن نسيبه آلة الصوت لوجوده على

إن الصوف لدى نمو على حلد الحروف ولشعر
لدى نمو على رأس الإنسان يموان نفس الطريقة،
والصوف كالشعر موجود لحمايه الحروف من الطقس
البارد، وفي كل سنة عند ترميع حشما يحل موسم
لدف يجر الصوف لأن خروف لا ينداح هذا الصوف
في هذه الأثناء فيه.

ولكن الصوف بعد حره يكون ملتصقا بالاشواك
والأطراف الحسنة وكذلك توجد فيه مادة (الابولن)
وهي دهن الصوف، ولذلك ينطف الصوف وبعد
سطبقة ينشط ويقوم إغواحه ويعزل أو ينسج.



تأكل الدببة تقريبا كل شيء ومعظم الدببة
تأكل السمك إذا استطاعت أن تجده. حتى أن
دببة جنوب شرق آسيا مزودة جدا باله
جلد أظما تسمى بعض الأحيان
بمعظم أنواع الدببة مفرمة وهو
على أن الدب

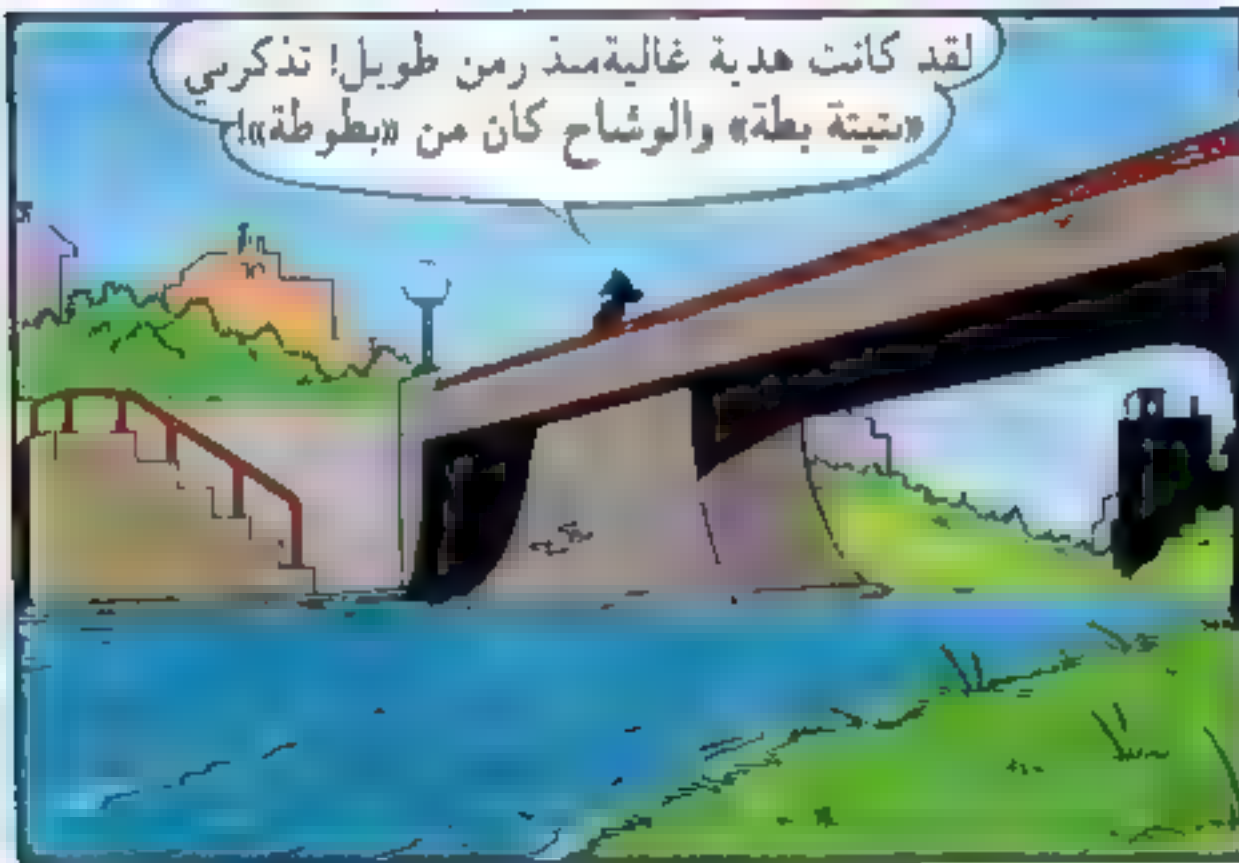


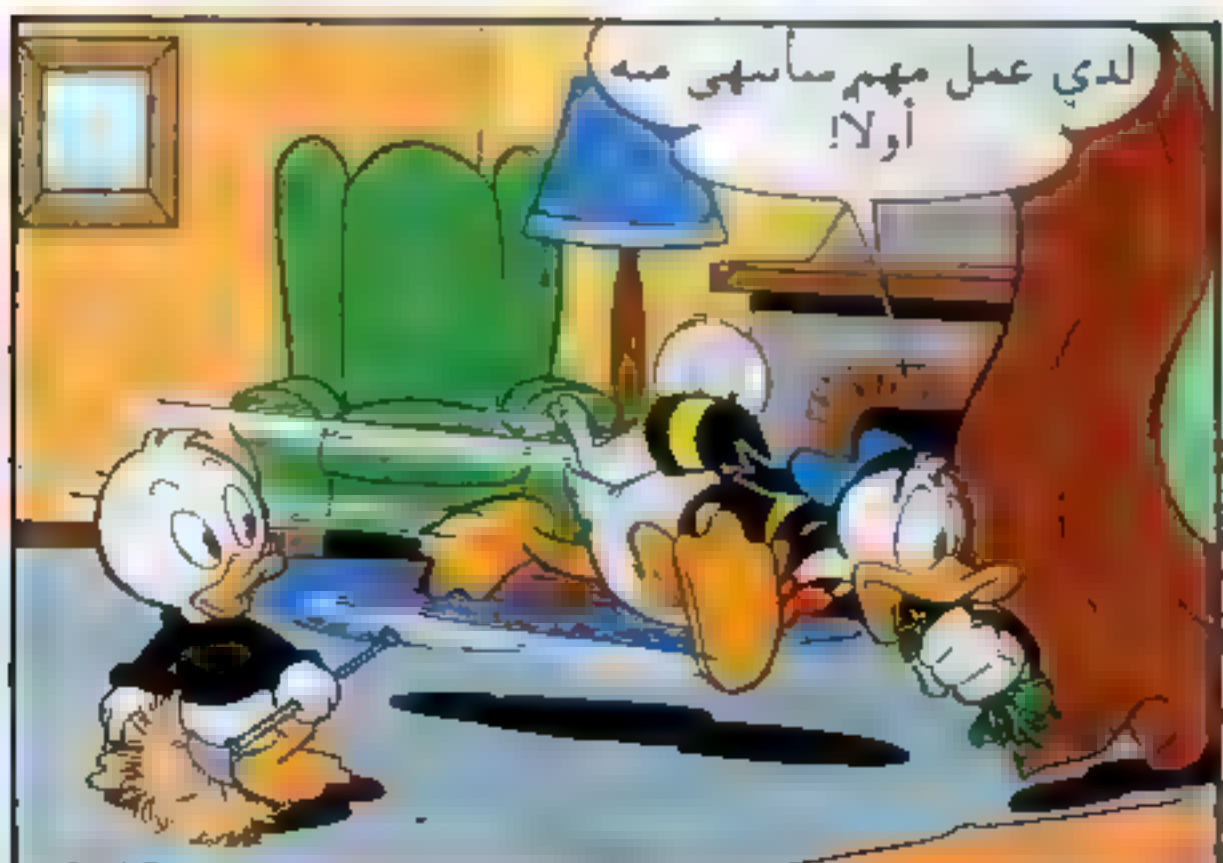
بطوط



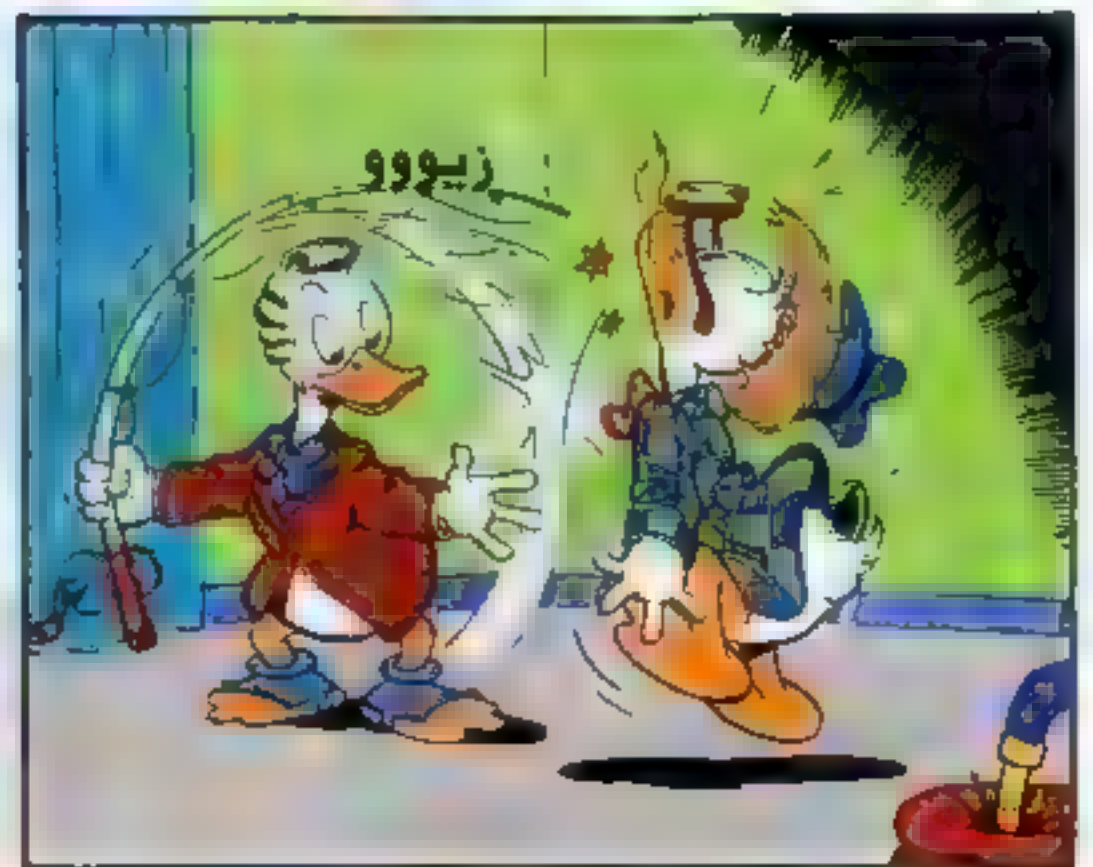
عيد ميلاد سعيد

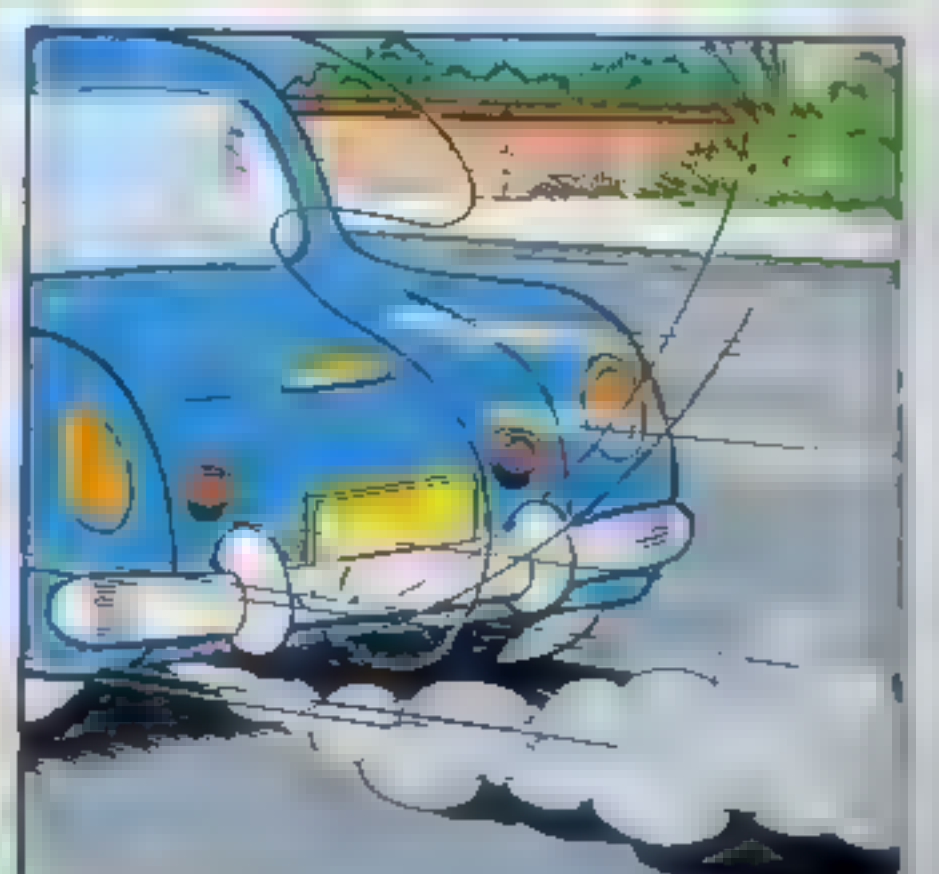
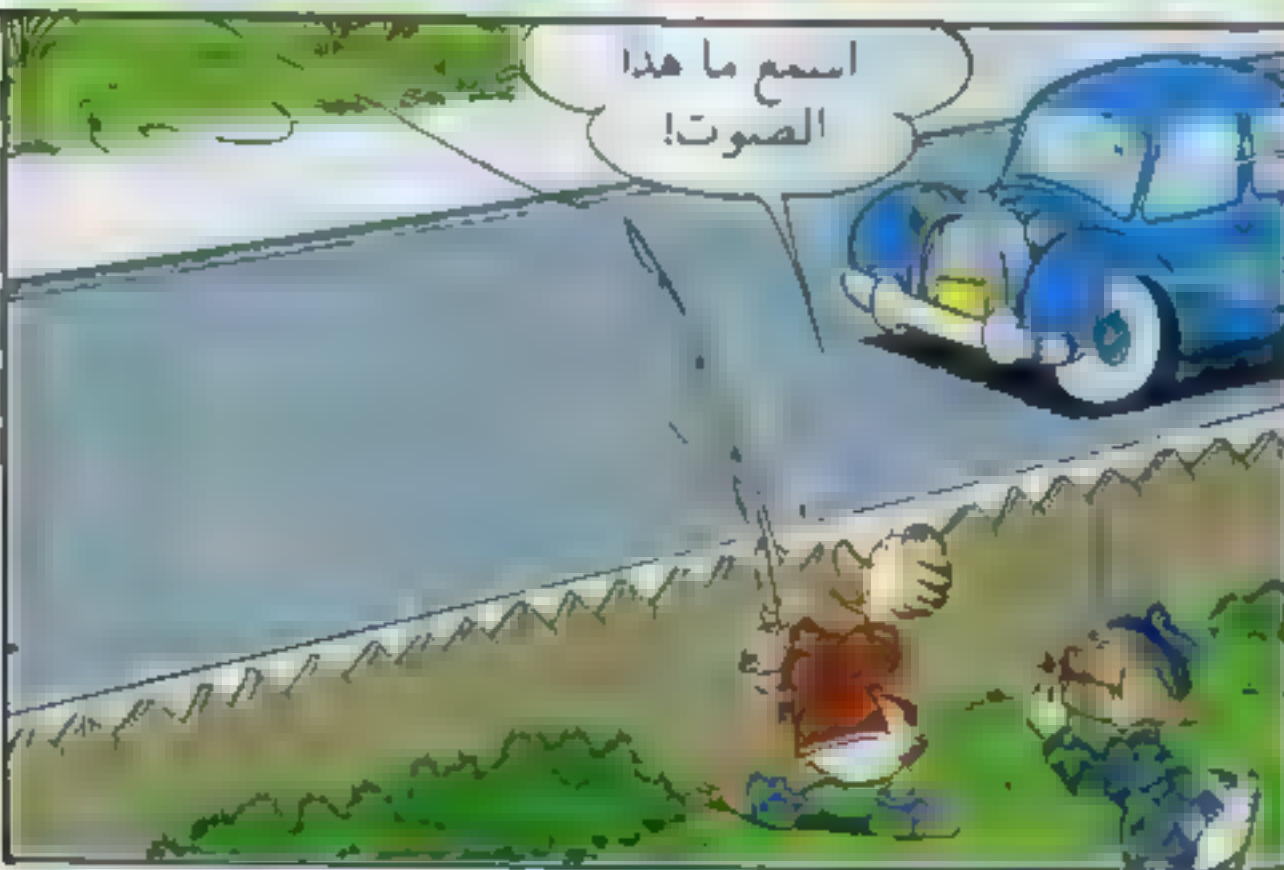
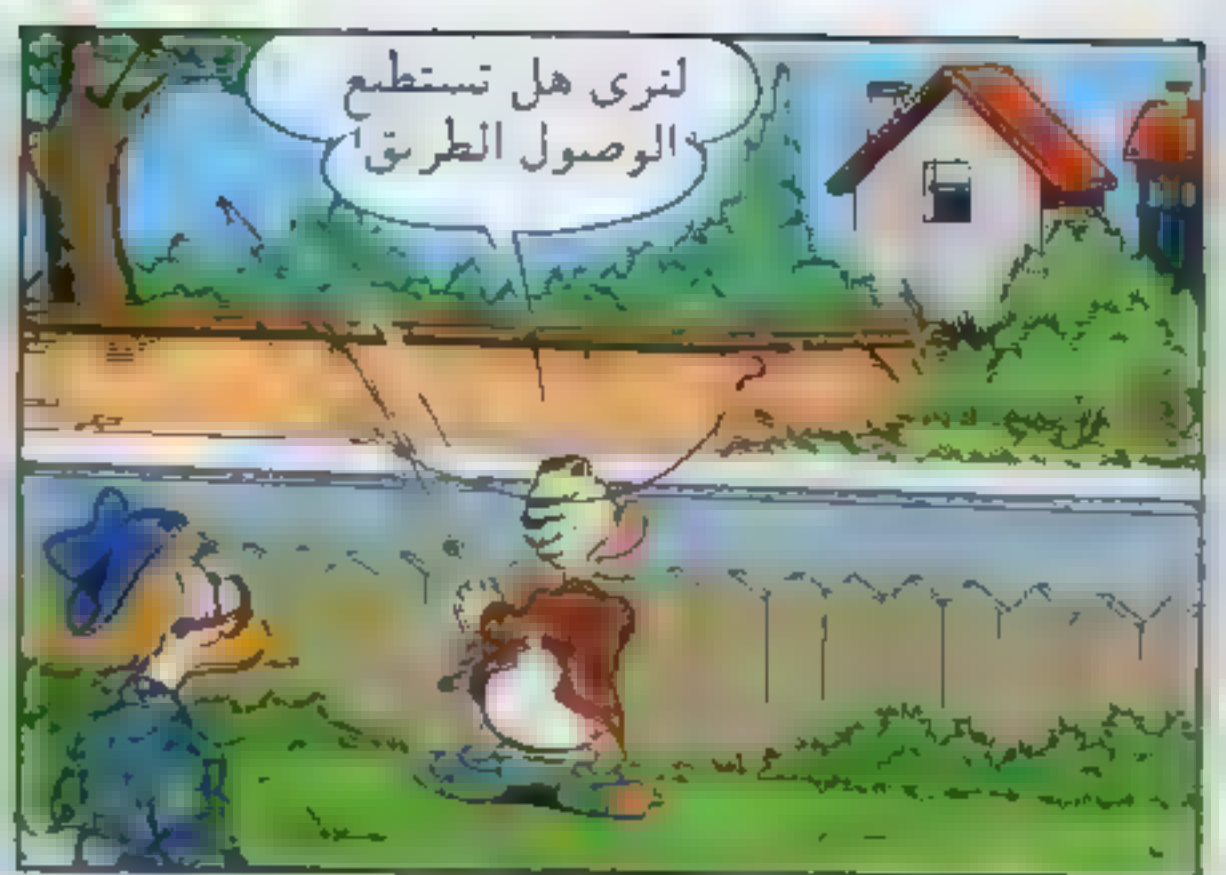


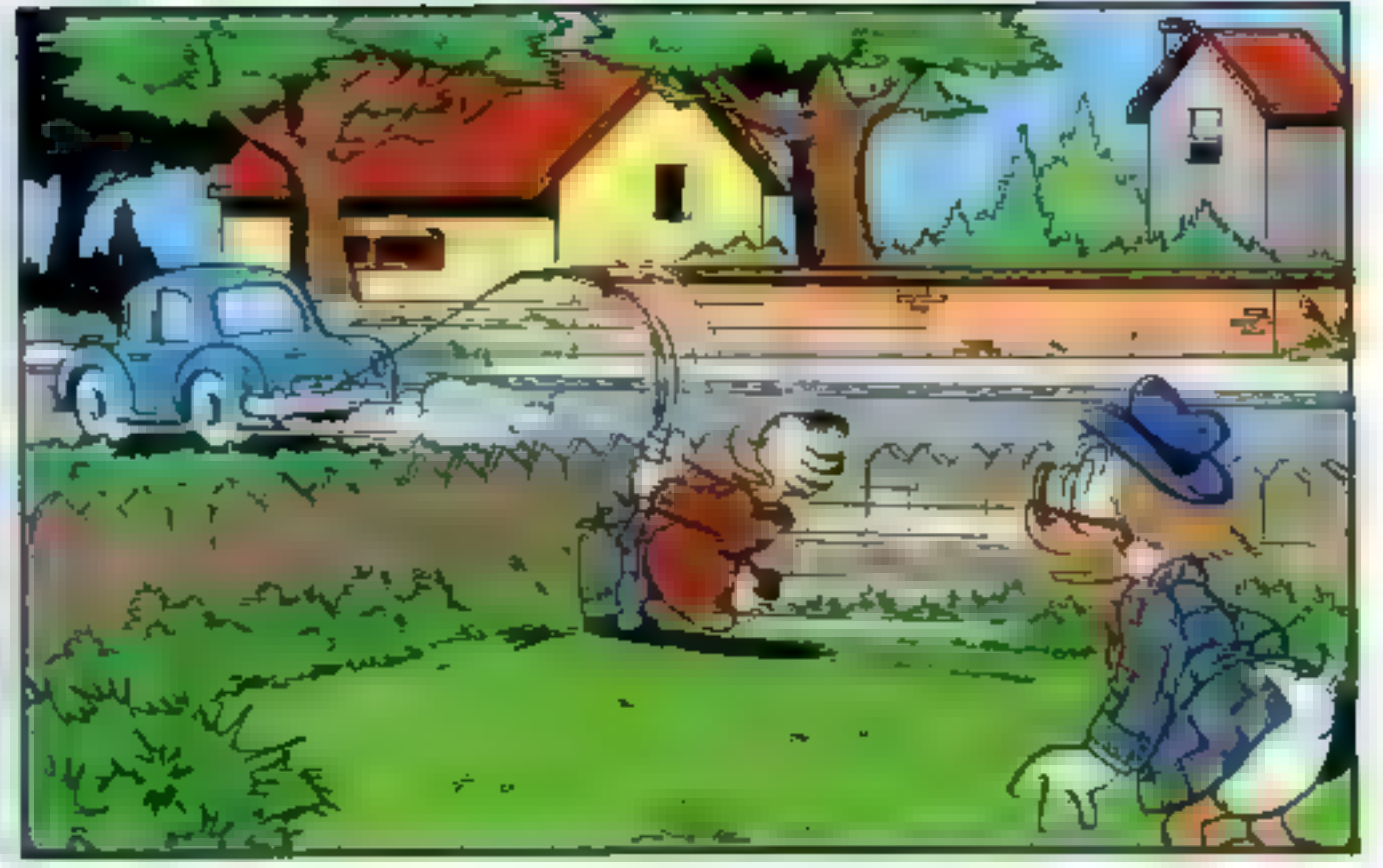
















طيرانك وعرائك



الطير الثرثار

أكثر الطيور ثرثرة في العالم هو ببغاء
أفريقيا الرمادي الذي يمتلكه إحدى
السيدات البريطانيات، وهو يحفظ
١٠٠٠ كلمة ينطقها ببراعة!



أطول شارع

أطول شارع في العالم هو شارع
الاسكا، الذي يبلغ طوله
٢٤٥٠٠ كم ويبدأ من إحدى مدن
كولومبيا لينتهي في الاسكا!



الشجرة التي طول عمرها

الشجرة الأطول عمراً هي شجرة صنوبر
تعيش على علو ٣٢٧٥ متراً في سلسلة نيفادا -
كاليفورنيا، وتبين من الدراسات التي أجريت عليها عام
١٩٦٤ أنها تعود إلى ٤٩٠٠ عام!



الفندق الثلجي

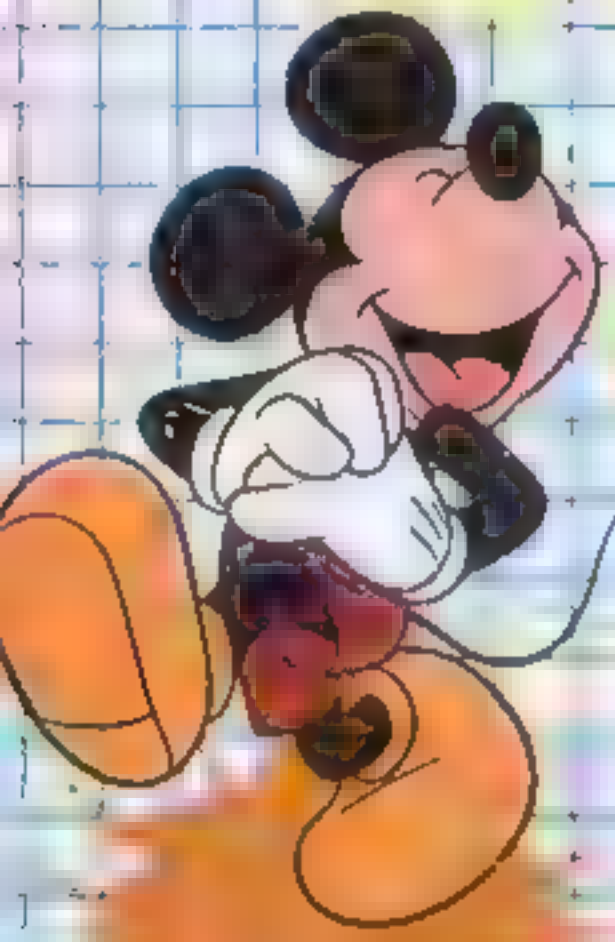
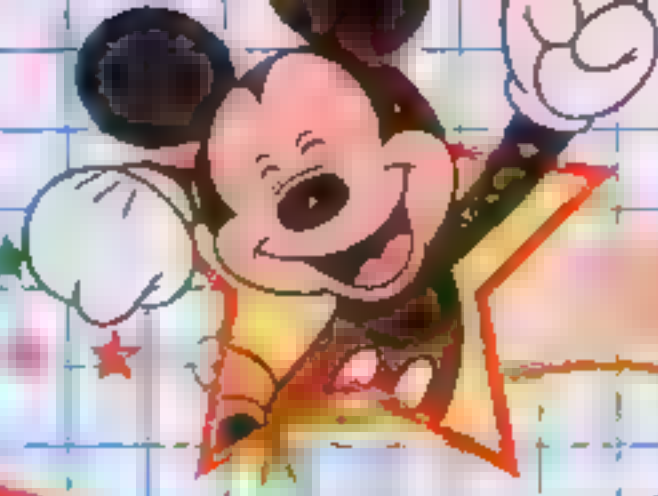
يبنى في أسبانيا كل عام
فندق من الثلج، يستخدم في
بنائه ١٥٠٠ طناً من الثلج.
وتشيد كل الغرف المطلوبة
والمرافق وكافة مستلزمات
الراحة من الثلج. يذوب
هذا الفندق تلقائياً في شهر
أبريل من كل عام!

أكبر عدد من القطط

يبلغ عدد القطط في
الولايات المتحدة ٢٨ مليوناً،
وهو أكبر عدد موجود في
أي بلد آخر. وأندرها هي
القطعة الفارسية ذات
اللون الأحمر.



افضلك مع ميكي



الاحتياط واجب
المحرم لزميله أحشى أن تنفجر القنبلة
بالسيارة قبل أن تصل إلى الهدف
الرميل لا تخف، فهناك واحدة أخرى على
سبيل الاحتياط

التعاون
الزائرة للأطفال الحلوين يساعدون أمهم في
المنزل فهل أنتم كذلك؟
الطفل الكبير بكل تأكيد فاما أتولى مهمة غسل
الأطباق
الطفل الأوسط وأنا أحفف الأطباق بعد غسلها.
الطفل الصغير أما أنا فأقوم بجمع الأطباق بعد
تكسيرها

أول مرة...
الراكب لسائق السيارة
أرحوك لا تسرع حتى تصل بالسلامة هذه
أول مرة أسافر بالسيارة
السائق اطمئن تماماً يا سيدي هانا مثلك
تقريباً. هذه أول مرة أقود سيارة

المسافر الخفي
الزبون لتأخر الساعات إذا
كنت تقول إن الساعة الواحدة
تكلفك ١٠ دراهم وتبيعها
بعشرة دراهم فمن أين يأتي
مكسبك؟
التاجر من إصلاح الساعات
بعد بيعها

الرجل المناسب في المكان المناسب
المدير المتقدم إلى وظيفة أهم شروط العمل
عندنا أن يكون كل موظف مسؤولاً عن عمله.
طالب العمل من هذه الناحية، اطمئن تماماً..
فعملي السابق يشهد بذلك فكل أخطاء العمل كنت
أنا المسؤول عنها

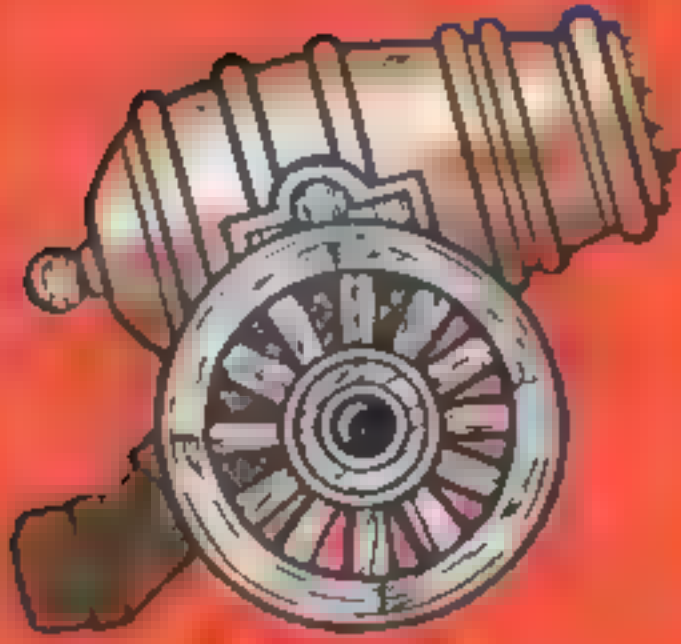
أحب الأستاذ
المذيع لطالب الجامعة من هو كاتيك
المفصل؟
الطالب أبي بكل تأكيد
المذيع وماذا يكتب؟
الطالب «شيكات مقبولة الدفع»



وقت الإستحمام



أهلاً رمضان



معنى رمضان:

شهر رمضان هو الشهر التاسع في التقويم الهجري، وقد اشتق اسمه من (الرمض) وهو الصهد الذي يرتفع من الصخور عندما تشتد عليها حرارة الشمس، وكانت هذه التسمية في الزمن الذي وضع فيه العرب أسماء للشهور حيث توافق رمضان وقتها مع شدة الحر فسمي بذلك كما أن اسم رمضان يرجع إلى أنه يرمض الذنوب أي يحرقها بالأعمال الصالحة.

أهمية الصوم:

الصوم تربية روحية وتطهير للنفس وتدريب على الصبر وقوة الاحتمال والطاعة، كما أن فيه اشعار للأغنياء بالآلام الفقراء ليشكروا نعمة الله عليهم ويعطفوا على الفقراء.

شروط الصوم:

يجب الصوم على المسلم البالغ، فالصبي الصغير غير ملزم بالصوم ومن شروط الصوم أن يكون الإنسان عاقلاً وقادراً على تحمل





الصيام، فالشيخ العجوز
والإنسان المريض لا يلزم
بالصوم، ولكن المريض
والمسافر عليهما قضاء الأيام
التي أفطروا فيها بعد انتهاء
المرض أو السفر.

السحور:

السحور هو الطعام
أو الشراب الذي
يستحب للصائم
تناوله قبل دخول وقت الفجر، وقد ورد في
حديث النبي صلى الله عليه وسلم
«تسحروا فان في السحور بركة» وأفضل
السحور على التمر ويستحب تأخير وقت
السحور.

ليلة القدر:

ليلة القدر هي الليلة المباركة التي أنزل
الله فيها القرآن وهذه الليلة تقع في العشر
الأواخر من رمضان، وقد سميت بهذا
الاسم لشرف قدرها وعظمتها وفيها تقدر
الأرزاق وتقضى وهي خير من ألف شهر
وفيها تنزل الملائكة خاصة جبريل
عليه السلام ومعهم القرآن.



صحتك في رمضان



للصوم فوائد كثيرة للجسم فهي تساعد وتقويه على الطاعة والعبادة في هذا الشهر.

فقد أثبت الباحثون أن الإنسان البدائي كان يلجأ إلى الصوم عن الطعام والشراب كوسيلة للتداوي من الأمراض وبعد الحكيم الاغريقي أبقرات أول من أوصى بالصوم كوسيلة علاجية لكثير من الأمراض منها الربو الشعبي،

أمراض القلب والشرابين، والأمراض الجلدية كالأكزيما وبعض أمراض الجهاز الهضمي والحساسية. ويجب على الصائم تقسيم الأطعمة التي يتناولها إلى ٣ وجبات والابتعاد عن تناول الأغذية الدسمة والحلويات والاقبال من تناول الأغذية المالحة. والصوم علاج قوي للتخلص من الوزن الزائد وبالتالي تخفيف العبء عن العمود الفقري والمفاصل والعظام وعلاج التشوه في القوام.

وأنسب أنواع الأطعمة في رمضان:

مجموعة الحليب ومشتقاته: كاللبن واللبنه والحليب، مجموعة الحبوب والخبز: كالبقول والعدس والفاصوليا والماش، ومجموعة اللحوم: يختار منها أحد أصناف اللحوم كالدجاج والسمك. ويجب على الصائم التنويع في أصناف الطعام من كل مجموعة غذائية أن يكون تناوله من الحلويات قليل والاكتثار من الفاكهة والخضراوات لما لها من فوائد كثيرة للصائم تحميه من الامساك وتزود جسمه بالسوائل والفيتامينات والمعادن وهي قليلة السعرات الحرارية فتساعده على المحافظة على وزنه وتعطيه شعور بالشبع لاحتوائها على الألياف.

كما يجب على الصائم اعطاء جهازه الهضمي فترة راحة فلا يأتي بعد الافطار فيملاً معدته بالطعام مسبباً لنفسه الاضطرابات وعسر الهضم ويحتاج الصائم إلى تناول كميات كافية من الماء والسوائل كما يجب على الصائم تسلسل تناول الأطعمة فيبدأ بوجبات من التمر ويعطي جسمه مصدراً سريعاً لطاقة فسيرتفع مستوى السكر في الدم فيزيد شعوره بالنشاط ويستعيد المستوى الطبيعي لسكر الدم ثم يتناول طبق الشورية الدافئة فهي سهلة الهضم والامتصاص وتحفز المعدة والأمعاء على إفراز الانزيمات الهاضمة فيسهل هضم البروتينات والكربوهيدرات التي يحتويها طبق الأساسي.

ويجب الاهتمام بمضغ الطعام جيداً مع عدم شرب السوائل أثناء الطعام حتى لا يصاب الشخص بعسر الهضم ويترك الأطعمة الدسمة إلى نهاية الوجبة مع عدم تناول كميات كبيرة منها.



مع تمنياتنا للجميع بصيام صحي

٤ ألعاب في آن واحد

• ١٢. ابرواز للصّور

• متقیاس للطول

حَقِّقْ ۱۹۰ سَم

١٢. شهرًا للتركيب

• رزنامة ٢٠٠١

أحصل على ١٢ برّوازا للصّور ومقياس للطول و ١٢ شهرا للتركيب
ورزنامة ٢٠٠١، كل هذا في أنب واحد مجاناً عند شرائك إحدى
وجبات تشيكي الشهية للطفل بـ ٩٠٠ فلماً فقط...!!



מחזורי

تاریخ میلاد احمد

| FEBRUARY | | | |
|----------|---|----|----|
| S | 3 | 10 | 17 |
| S | 4 | 11 | 18 |
| M | 5 | 12 | 19 |
| T | 6 | 13 | 20 |
| W | 7 | 14 | 21 |
| T | 1 | 8 | 15 |
| F | 2 | 9 | 16 |



بسم الله الرحمن الرحيم



اسرار و حکایات

www.american-group.com

حکومت

Original Code page
Number

اطلب خدمة توصيل الطلبات للمنازل !

Tel. : 888666 تلفون : ۸۸۶۶۶

